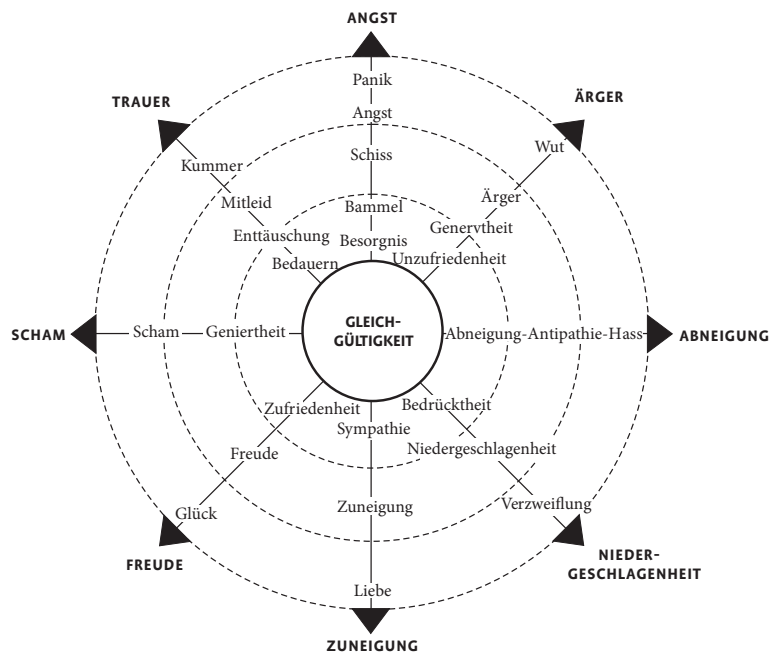
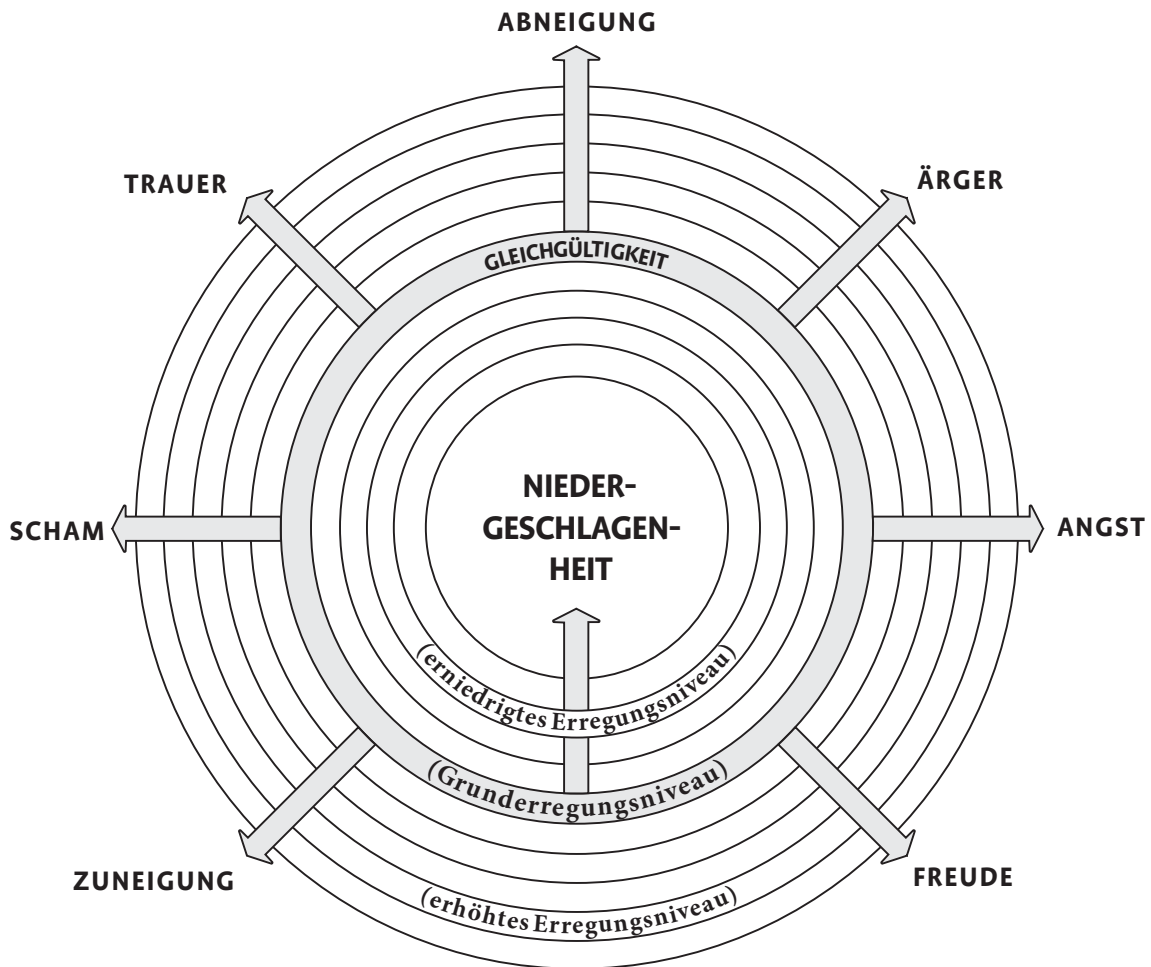


Übersicht zu den Online-Materialien

- ▶ AB 1 »Gefühlsstern und Zuordnungskategorien«
- ▶ AB 2 »Gefühlsstern mit Einteilung in Erregungsniveaus«
- ▶ AB 3 »ABC-Modell: Inhalt und Struktur«
- ▶ AB 4 »ABC-Modell (Aufgabenblatt)«
- ▶ AB 5 »ABCZ-Modell (Aufgabenblatt)«
- ▶ AB 6 »Modell zur Selbstanalyse von Emotionen (SAE): Inhalt und Struktur«
- ▶ AB 7 »Modell zur Selbstanalyse von Emotionen (SAE): Aufgabenblatt«
- ▶ AB 8 »Neu erarbeitete Erkenntnisse glauben lernen«
- ▶ AB 9 »Übungsleitern erstellen«
- ▶ AB 10 »Innere Drehbücher erstellen und Vorstellungsübungen durchführen«
- ▶ AB 11 »Neue Erkenntnisse im Alltag trainieren«



Emotionen	Emotionen Physiologische	Kognitionen	Körpergefühle
Freude	Erröten	Unsicherheit	Hunger
Zuneigung	Schwindelgefühl	Misstrauen	Körperschutz
Gleichgültigkeit	Ohrensausen	Unglaublichkeit	Kalte
Hass	Herzrasen	verhöhnt werden	Durst
Zufriedenheit	Herzstiche	Vertrauen	Druck
Scham	Schwitzen	Einsamkeit	Müdigkeit
Besorgnis	Zittern	Sicherheit	Warme
Enttäuschung	Atembeschwerden	Verbundenheit	
Angst	Harndrang	Abhängigkeit	
Kummer	Übelkeit	Freiheit	
Niedergeschlagenheit	Kreislaufstörungen	verpflichtet sein	
Trauer	Verstopfung	ohnmächtig sein	
Unzufriedenheit	Kopfschmerzen	ausgeliefert sein	
Panik	Muskelentspannung	gemocht werden	
Wut	Erblassen	ausgelacht werden	
Liebe	ohnmächtig werden	abgelehnt werden	
Ärger			
Abneigung			



Gefühlsstern mit Einteilung nach dem Erregungsniveau. Der graue Kreis in der Mitte bezeichnet das Grunderregungsniveau, das mit dem »neutralen Gefühl« Gleichgültigkeit einhergeht. Je weiter die Emotionen nach außen auf den Strahlen angesiedelt sind, umso höher ist das sie begleitende Erregungsniveau. Mit wachsender Entfernung vom neutralen Gefühl zum Zentrum hin schwächt es sich ab. Es liegt dann unter dem Normalniveau. Die konzentrischen Kreise stellen diese unterschiedlichen Erregungsniveaus dar.

	Was steht hier?	Mit welchen Hilfsfragen finde ich das heraus?
A Ausgangssituation	Das objektive, sachliche Beschreiben der Situation	Was geschieht gerade zum Zeitpunkt, als ich diesen Gedanken oder dieses Gefühl habe? Was könnte hier jeder Mensch ohne Vorwissen wahrnehmen und beschreiben?
B Bewertungssystem	Alle bewussten und verdeckten Gedanken zum Zeitpunkt A	1. (Meine persönliche Sichtweise von A): Was sehe ich mit meinem Vorwissen und meinen persönlichen Normen in der Situation A? 2. (Schlussfolgerungen und vermutete Konsequenzen): Wie interpretiere ich das? Welche Schlussfolgerungen ziehe ich aus meiner persönlichen Sichtweise von A? Welche persönlichen Konsequenzen vermute ich? 3. (Bewertung): Wie finde bzw. fände ich das?
C Konsequenzen	Gefühls- und Verhaltenskonsequenzen aus der Bewertung	1. (Gefühlsreaktion): Welches Gefühl habe ich nach B3? Spüre ich körperliche Begleitsymptome? 2. (Verhaltensreaktion): Was genau tue ich daraufhin? Wie verhalte ich mich?

A: Ausgangssituation

(Wo bin ich und was geschieht gerade, als ich diese Gedanken/dieses Gefühl habe? Was könnte hier jeder ohne Vorwissen wahrnehmen und beschreiben?«)

B: Bewertungssystem

(1) Meine persönliche Sichtweise in der Situation A (»Was sehe ich mit meinem Vorwissen und meinen persönlichen Zielen und Normen in der Situation A?«)

(2) Schlussfolgerungen und vermutete persönliche Konsequenzen (»Welche Schlüsse ziehe ich aus meiner persönlichen Sichtweise von A? Welche persönlichen Konsequenzen vermute ich?«)

(3) Bewertung dieser Schlussfolgerungen und Vermutungen (»Wie finde/fände ich das?«)

C: Konsequenzen

(1) Gefühlsreaktion (»Welches Gefühl habe ich? Wie stark? Spüre ich körperliche Begleiterscheinungen?«)

(2) Verhaltensreaktion (»Was tue ich daraufhin? Wie verhalte ich mich?«)

A: Ausgangssituation

(Wo bin ich und was geschieht gerade, als ich diese Gedanken/dieses Gefühl habe? Was könnte hier jeder ohne Vorwissen wahrnehmen und beschreiben?«)

B: Bewertungssystem

(1) Meine persönliche Sichtweise in der Situation A (»Was sehe ich mit meinem Vorwissen und meinen persönlichen Zielen und Normen in der Situation A?«)

(2) Schlussfolgerungen und vermutete persönliche Konsequenzen (»Welche Schlüsse ziehe ich aus meiner persönlichen Sichtweise von A? Welche persönlichen Konsequenzen vermute ich?«)

(3) Bewertung dieser Schlussfolgerungen und Vermutungen (»Wie finde/fände ich das?«)

C: Konsequenzen

(1) Gefühlsreaktion (»Welches Gefühl habe ich? Wie stark? Spüre ich körperliche Begleiterscheinungen?«)

(2) Verhaltensreaktion (»Was tue ich daraufhin? Wie verhalte ich mich?«)

Z: Zielsetzungen

(1) Zielgefühl (»Welches Gefühl finde ich für die Situation A angemessen?«)

(2) Zielverhalten (»Welches Verhalten finde ich für die Situation A angemessen?«)

	Was steht hier?	Mit welchen Hilfsfragen finde ich das heraus?
Teil 1: das ABCZ-Modell erstellen		
A Ausgangssituation	Das »objektive«, sachliche Beschreiben der Situation	Wo bin ich und was geschieht gerade, als ich diese Gedanken/dieses Gefühl habe? Was könnte hier jeder ohne Vorwissen wahrnehmen und beschreiben?
B Bewertungssystem	Alle bewussten und unbewussten Gedanken zum Zeitpunkt A	B1 (meine persönliche Sichtweise von A): Was sehe ich mit meinem Vorwissen und meinen persönlichen Zielen und Normen in der Situation A? B2 (Schlussfolgerungen und vermutete persönliche Konsequenzen:) Welche Schlüsse ziehe ich aus meiner persönlichen Sichtweise von A? Welche persönlichen Konsequenzen vermute ich? B3 (Bewertung): Wie finde/fände ich das?
C Konsequenzen	Gefühls- und Verhaltenskonsequenzen aus der Bewertung B3	C1 (Gefühlskonsequenz): Welches Gefühl habe ich? Wie stark? Spüre ich körperliche Begleitsymptome? C2 (Verhaltenskonsequenz): Was tue ich daraufhin? Wie verhalte ich mich?
Z Ziele	Gefühls- und Verhaltenszielsetzungen für die Situation A	Z1 (Zielgefühl): Welches Gefühl finde ich unter Berücksichtigung meiner Normen und Oberziele in der Situation A angemessen? Z2 (Zielverhalten): Welches Verhalten finde ich unter Berücksichtigung meiner Normen und Oberziele in der Situation A angemessen und zielführend?
Teil 2: das ABCZ-Modell prüfen		
DA Die Ausgangssituation A prüfen	Die Ergebnisse des Prüfens von A (anhand der Kriterien für A)	DA (Die Ausgangssituation prüfen): Beziehe ich mich auf einen konkreten Zeitpunkt? Ist A sachlich beschrieben? Wie lautet gegebenenfalls mein neues, verbessertes A?
DC Die Konsequenzen C prüfen	Die Ergebnisse des Prüfens von C (anhand der Kriterien für C)	DC1 (Die Gefühlskonsequenz prüfen): Ist ein Gefühl genannt? (Falls mehrere genannt sind, entsprechend viele ABCs erstellen!) Ist <i>dies</i> das Gefühl in der Situation A? Gehören die körperlichen Begleitsymptome zu <i>diesem</i> Gefühl? Wie lautet gegebenenfalls meine neue, verbesserte Gefühlskonsequenz?

	Was steht hier?	Mit welchen Hilfsfragen finde ich das heraus?
		DC2 (Die Verhaltenskonsequenz prüfen): Ist eine konkrete Verhaltensreaktion genannt? Bezieht sie sich auf A? Wie lautet gegebenenfalls meine neue, verbesserte Verhaltenskonsequenz?
Die Ziele Z prüfen	Die Ergebnisse des Prüfens von Z (anhand der Kriterien für Z)	Das Zielgefühl prüfen: Ist ein Gefühl genannt? Ist es sinnvoll, realistisch, erreichbar? Bezieht es sich auf den Zeitpunkt A? Wie lautet gegebenenfalls mein neues, verbessertes Zielgefühl? Das Zielverhalten prüfen: Ist ein konkretes Verhalten beschrieben? Bezieht es sich auf A? Ist es realistisch, erreichbar, sinnvoll? Vermute ich irrtümlicherweise neue Fähigkeiten wegen der Gefühlsänderung? Ist es ein Lernziel? Wie lautet gegebenenfalls mein neues, verbessertes Zielverhalten?
Anforderungen an sinnvolles Denken	Die fünf Kriterien zum Prüfen von Denkweisen: Realitäts-Check, Logik-Check, Moral-Check, Ziel-Check, Lebenszufriedenheits-Check	Ich prüfe meine Denkmuster auf Angemessenheit anhand folgender Merkmale: Sind sie realistisch, logisch, norm- und zielorientiert? Maximiere ich damit meine langfristige Lebenszufriedenheit?
Das Bewertungssystem B prüfen	Die Ergebnisse des Prüfens von B (anhand der Kriterien für funktionales Denken)	B1: Sind die zum Problem gehörigen Konzepte, übergeordneten Normen und Ziele genannt? Erfüllen meine B1 die 5 Qualitätschecks? Ggf.: Mein verbessertes B1 lautet: B2: Ist der Bezug zum Gefühl und zum Problem vorhanden? Ist die Ableitung von B1 zu B2 logisch und zwingend so, oder könnte es auch etwas anderes bedeuten? Falls ja: Was? Und wie wahrscheinlich wäre das? Ggf.: Mein verbessertes B2 lautet: B3: Stimmt die B3-C1-Logik? Ist B3 angemessen und würdigt alle Vor- und Nachteile? Kommt es garantiert so schlimm, sodass die Gefühlskonsequenz angemessen ist? Ggf.: Mein verbessertes B3 lautet:
Neue Zielgedanken (Merksätze)	Die erarbeitete, zielkonforme Denkweise	Neuer Zielgedanke: Was will ich künftig in so einer Situation A denken lernen? Wird mich dies zu dem angestrebten Zielgefühl und Zielverhalten führen?

Teil 1: Das ABCZ-Modell erstellen**A: Ausgangssituation**

(»Wo bin ich und was geschieht gerade, als ich diese Gedanken/ dieses Gefühl habe? Was könnte hier jeder ohne Vorwissen wahrnehmen und beschreiben?«)

B: Bewertungssystem

1. Meine persönliche Sichtweise in der Situation A (»Was sehe ich mit meinem Vorwissen und meinen persönlichen Zielen und Normen in der Situation A?«)

2. Schlussfolgerungen und vermutete persönliche Konsequenzen (»Welche Schlüsse ziehe ich aus meiner persönlichen Sichtweise von A? Welche persönlichen Konsequenzen vermute ich?«)

3. Bewertung dieser Schlussfolgerungen und Vermutungen (»Wie finde/ fände ich das?«)

C: Konsequenzen

1. Gefühlsreaktion (»Welches Gefühl habe ich? Wie stark? Spüre ich körperliche Begleiterscheinungen?«)

2. Verhaltensreaktion (»Was tue ich daraufhin? Wie verhalte ich mich?«)

Z: Ziele

1. Zielgefühl (»Welches Gefühl finde ich unter Berücksichtigung meiner Normen und Oberziele in der Situation A angemessen?«)

2. Zielverhalten (»Welches Verhalten finde ich unter Berücksichtigung meiner Normen und Oberziele in der Situation A angemessen und zielführend?«)

Teil 2: Das ABCZ-Modell prüfen

Die Ausgangssituation A prüfen

(»Beziehe ich mich auf einen konkreten Zeitpunkt? Habe ich Interpretationen oder Bewertungen vermieden? Ist A sachlich beschrieben?«)

Ggf.: Mein neues, verbessertes A lautet:

Die Konsequenzen C prüfen

1. Die Gefühlskonsequenz prüfen: (»Ist ein Gefühl genannt? Falls mehrere genannt sind, entsprechend viele ABCs erstellen! Ist *dies* das Gefühl in der Situation A? Habe ich Interpretationen und Bewertungen vermieden? Gehören die körperlichen Begleitsymptome zu *diesem* Gefühl?«)

Ggf.: Meine neue, verbesserte Gefühlskonsequenz lautet:

2. Die Verhaltenskonsequenz prüfen: (»Ist eine konkrete Verhaltensreaktion genannt? Bezieht sie sich auf A?«)

Ggf.: Meine neue, verbesserte Verhaltenskonsequenz lautet:

Die Ziele prüfen

1. Das Zielgefühl prüfen: (»Ist ein Gefühl genannt? Ist es sinnvoll, realistisch, erreichbar? Bezieht es sich auf den Zeitpunkt A? Habe ich Interpretationen und Bewertungen vermieden?«)

Ggf.: Mein neues, verbessertes Zielgefühl lautet:

2. Das Zielverhalten prüfen: (»Ist ein konkretes Verhalten beschrieben? Bezieht es sich auf A? Ist es realistisch, erreichbar, sinnvoll? Habe ich Interpretationen und Bewertungen vermieden? Vermute ich irrtümlicherweise neue Fähigkeiten wegen der Gefühlsänderung? Ist es ein Lernziel?«)

Ggf.: Mein neues, verbessertes Zielverhalten lautet:

Anforderungen an sinnvolles Denken

Ich prüfe meine Denkmuster auf Angemessenheit anhand folgender Merkmale:

Das Bewertungssystem B prüfen

1. Die persönliche Sichtweise prüfen: (»Beschreibe ich Ereignisse tatsachengetreu? Habe ich meine Normen und Sichtweisen genannt, die zu diesem Problem gehören? Gibt es Beweise für oder gegen meine Sichtweise?«)

2. Die Schlussfolgerungen und vermutete persönliche Konsequenzen prüfen: (»Sind die Schlussfolgerungen und vermuteten Konsequenzen zwingend und logisch? Gibt es auch andere Möglichkeiten? Gibt es Beweise dafür oder dagegen? Habe ich die Schlussfolgerungen benannt, die sich auf mein Problem beziehen?«)

3. Die Bewertung prüfen: (»Ist sie angemessen? Würdigt sie alle Vor- und Nachteile? Ist es wirklich nicht auszuhalten, furchtbar, schrecklich oder katastrophal, oder ginge das Leben trotzdem weiter?«)

B^{neu}: Neue Zielgedanken (Merksätze)

(»Was will ich künftig in so einer Situation A denken lernen? Wird mich dies zu dem angestrebten Zielgefühl und Zielverhalten führen?«)

Sie haben nun Ihre unangemessenen, krankmachenden Gedanken und Gefühle aufgespürt, die beteiligten Denkmuster geprüft und für unsinnige oder krankmachende haben Sie sinnvollere Alternativen erarbeitet. **Sie befinden sich jetzt auf der Einsichtsebene:** Sie wissen bereits, was Sie sinnvollerweise denken sollten, um nicht erneut in unangemessene emotionale Probleme zu geraten. Doch obwohl Sie nun wissen, dass Ihre Gefühle durch subjektives Wahrnehmen, Einschätzen, Schlussfolgern und Bewerten entstehen, dass Sie für Ihr Denken, Fühlen und Verhalten selbst verantwortlich sind, und gesehen haben, wie unangemessene Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern sind, ist es oft recht schwer, diese neuen Einsichten auch in eigenes Denken, Fühlen und Handeln umzusetzen.

Nun haben Sie vielleicht die Umsetzung Ihrer neuen Erkenntnisse bereits probiert und mussten dabei - wie die meisten anderen Menschen auch - frustriert feststellen, dass neue Einsichten dem Glauben und besonders dem Können oft weit vorausseilen, dass Sie wieder einmal eine unangemessene Bewertung nicht oder nicht rechtzeitig genug erkannt haben, um sie und die nachfolgenden Gefühlskonsequenzen zu verhindern.

Schade, aber das ist leider ganz normal. Um dadurch nicht unnötig frustriert oder entmutigt zu sein: Glauben Sie bitte nicht, dass sich irgendetwas allein dadurch verändert, weil Sie es gut verstanden haben. Neue Erkenntnisse und Einsichten sind zwar Voraussetzung für eine sinnvolle Veränderung, durch sie allein werden die Probleme aber nicht beseitigt.



Einsichten oder Erkenntnisse allein bewirken keine Problemlösung. Dazu müssten sie erst verinnerlicht und im Alltag umgesetzt werden.

Vor Ihnen liegt noch ein weiteres Stück harter Arbeit: Ihre zunächst nur theoretischen, auf Einsicht basierenden Erkenntnisse müssen Sie nun auch noch in der realen Situation glauben lernen. Und um etwas glauben zu lernen, ist es hilfreich, neue Einsichten immer wieder im Alltag zu überprüfen. Bewahrheiten sie sich und stimmen sie mit den Alltagserfahrungen überein, sind wir eher bereit, sie zu glauben, als wenn dies nicht oder nur teilweise der Fall ist. Je häufiger wir uns von ihrer Richtigkeit und Angemessenheit überzeugen, desto eher werden wir neue Denkweisen übernehmen, verinnerlichen und schließlich auch glauben.



Einsichten kann man verinnerlichen und glauben lernen, indem man sie durch Übungen im Alltag wiederholt prüft und bestätigt.

Dieser Teil des Veränderungsprozesses ist wohl der lästigste und schwierigste, denn es ist oft mühsam, unangemessene Denk- und Verhaltensmuster durch neue, sinnvolle Alternativen zu ersetzen. Dazu müssen wir lernen umzudenken, alte, verinnerlichte Denkweisen aufzugeben und die neue Art zu denken, zu fühlen und zu handeln, so lange üben, bis wir sie in den entsprechenden Situationen ebenso spontan parat haben wie zuvor die alten, unangemessenen Muster. Wie gesagt: Leider ist das meist sehr mühsam und arbeitsaufwendig. Aber wer nun deswegen lieber auf der Einsichtsebene verharren möchte, wäre so richtig schlecht dran. Er wüsste dann künftig zwar, was er gerade wieder einmal falsch denkt und wurde erkennen, warum er wieder leidet, hätte aber allein dadurch den alten, unangemessenen Mustern nichts wirkungsvoll entgegenzusetzen.

Die neuen Erkenntnisse führen zwar zum verbesserten Wahrnehmen eigener Denk- und Bewertungsfehler, aber das bedeutet nicht, dass dieser Fortschritt, der für die Veränderung absolut notwendig ist, als besonders positiv empfunden wird. Denn diese Phase des bereits Besser-Wissens, aber noch nicht Könnens, geht häufig mit Frustration über das eigene Unvermögen einher. Und die führt womöglich einige Ungeduldige unversehens zu einem neuen Problem, wenn sie sich nun wegen ihrer selbst erkannten Fehlleistungen abwerten und herunterputzen.



Wer es bei neuen Einsichten belässt, sie nicht trainiert und umzusetzen lernt, ist oft frustrierter und unzufriedener mit sich als vorher.

Viele glauben an diesem Punkt, dass eine Verschlechterung ihrer Situation oder ihrer Fähigkeiten eingetreten sei, weil sie nun mithilfe ihrer neuen Erkenntnisse immer häufiger Fehler bei sich erkennen. Sie reagieren dann entsprechend frustriert oder möchten am liebsten aufgeben, weil sie meinen, immer tiefer abzusacken und es wohl nie zu schaffen.

Tatsächlich haben sich ihre Leistungen und Denkgewohnheiten natürlich nicht verschlechtert. Sie haben vielmehr ihre Fähigkeit verbessert, unangemessene Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen. Der vermeintliche Rückschritt ist also tatsächlich ein Fortschritt, denn er ist eine notwendige Voraussetzung für den nun möglichen Veränderungsprozess.

Und nun? Es gibt nun verschiedene Möglichkeiten, den neuen Einsichten auf die Sprünge zu helfen, sie nicht nur kennen, sondern auch glauben lernen. Doch bevor wir damit beginnen, müssen wir natürlich erst einmal festlegen, was genau Sie denn eigentlich üben wollen, in welchen Bereichen Ihre problemtypischen Situationen liegen. Dazu werden wir zunächst eine Liste möglicher sinnvoller Übungen erstellen. All diese Übungen verfolgen das Ziel, dass Sie darin Ihr neues Denken und Verhalten trainieren, dass Sie in ihnen beispielhaft lernen, die alten Denkmuster durch Ihre neuen zu ersetzen. Es geht also nicht um die Übung selbst oder darum, neue Verhaltensweisen einzuüben, sondern in erster Linie darum, Ihr B^{neu} an der Realität zu prüfen, um es leichter glauben zu lernen. Je häufiger Sie dies tun, umso eher werden Sie es dann auch in anderen Situationen parat haben, denn Sie werden es mit zunehmender Übung generalisieren.

Dabei werden wir in drei Stufen vorgehen:

- (1) Zunächst trainieren Sie Ihre neuen Überzeugungen theoretisch, »auf dem Trockenen«, indem Sie SAE-Modelle für die gefundenen Übungsbeispiele erstellen und dazu sinnvolle Alternativgedanken formulieren.
- (2) Danach üben Sie Ihr zielführendes B^{neu} zunächst in der Vorstellung und, wenn Sie das erfolgreich hinbekommen,
- (3) trainieren Sie Ihr B^{neu} mit den aufgestellten Übungen schrittweise auch »live« im Alltagsleben.

Um neue Erkenntnisse glauben zu lernen, müssen sie alltagstauglich sein und »funktionieren«. Um Ihre eigenen B^{neu} glauben zu lernen, werden Sie diese nun in problemtypischen Situationen anwenden, dort, wo Sie zuvor mit der alten, unangemessenen Denkweise reagiert haben. Diese Übungen dienen dazu, Ihre alten Denkmuster zu widerlegen und Ihre neuen zu trainieren. Es geht dabei nicht darum, neue Verhaltensweisen einzuüben. Das konkrete Verhalten kann daher für den Alltag völlig unwichtig sein.

Je häufiger Sie Ihr B^{neu} in unterschiedlichen Situationen trainieren und durch Erfahrung bestätigen, desto schneller werden Sie es glauben und auch in anderen problemtypischen Situationen parat haben. Sie werden es generalisieren.

Sinnvolle Übungsaufgaben suchen

Bevor Sie Ihre Übungen zusammenstellen, lassen Sie uns noch zwei allgemeine Anforderungen an solche Aufgaben betrachten:

(1) Übungen sollen gezielt aufzusuchen und auszulösen sein. Sie sollen selbst entscheiden können, wann Sie welche Übungssituation aufsuchen, um sie mit Ihrer selbst gewählten Übungsgeschwindigkeit zu trainieren. Dazu muss das, was Sie üben wollen, natürlich durch Sie selbst auslösbar und steuerbar sein. Es sollte nicht vom Verhalten oder von der Reaktion anderer abhängen.

(2) Übungen schädigen nicht. Übungsaufgaben schädigen niemanden, weder Sie selbst noch die, mit denen Sie üben, und sie sind nicht gefährlicher als das normale Alltagsleben.

Übungsbeispiele sammeln. Sammeln Sie nun für Ihren Problembereich typische Situationen – leichte bis zu den denkbar schwersten, in denen Sie bisher mit den alten Mustern reagiert haben oder reagieren würden. Schreiben Sie diese Situationen einzeln auf kleine Zettel. Achten Sie dabei darauf, dass alle Übungen den oben beschriebenen Anforderungen entsprechen.

Übungen nach Schwierigkeit sortieren. Angenommen, Sie hätten gerade schwimmen gelernt und wollten nun ins Wasser hüpfen. Normalerweise würden Sie nun nicht sofort auf den Zehnmeterturm steigen und hinunterspringen, sondern zunächst vom Beckenrand ins Wasser gleiten, dann vom Einmeter-, Dreimeter- und Fünfmeterbrett springen, bis Sie sich irgendwann, falls das Ihr Ziel ist, auch auf den Zehnmeterturm wagen. Wären Sie gleich dort hinaufgestiegen – Sie hätten wohl kapituliert. Ihre Angst wäre zu stark gewesen. Ähnlich ist das bei den Übungen, die Sie nun ausgesucht haben. Auch die werden Sie unterschiedlich schwer finden. Und um nicht versehentlich sofort mit der schwierigsten zu beginnen und sich damit zu überfordern, erstellen Sie zunächst eine Übungsleiter. Dazu ordnen Sie Ihre Übungsaufgaben nach ihrem Schwierigkeitsgrad und bringen die Zettel mit Ihren Übungen in eine Schwierigkeits-Rangreihe. Dies gelingt am einfachsten, wenn Sie zunächst die leichteste und die denkbar schwierigste Übungssituation bestimmen. Diese erhalten die Plätze 1 und 10. Die Aufgabe auf dem nächsten Zettel ist entweder genauso leicht oder schwer und kommt ebenfalls auf Platz 1 oder 10, oder sie liegt irgendwo dazwischen. Alle weiteren Zettel fügen Sie nun entsprechend ein, nachdem Sie jede mit den bereits eingeordneten Übungen daraufhin vergleichen, ob sie leichter, schwerer oder gleich schwer ist. Auf diese Weise ordnen Sie so viele Übungsbeispiele ein, bis möglichst auf jeder Schwierigkeitsstufe mindestens zwei verschiedene Aufgaben stehen. (Bei mehreren Problemen erstellen Sie bitte für jedes eine eigene Übungsleiter.)

(1) - - (2) - - (3) - - (4) - - (5) - - (6) - - (7) - - (8) - - (9) - - (10)

niedrigste

höchste

Schwierigkeitsstufe

Später werden Sie zunächst mit den leichteren Übungen beginnen und sie so lange trainieren, bis Sie dabei das B^{neu} so gut parat haben, dass Sie anstelle der alten Gefühlsturbulenzen nun mit Ihrem Zielgefühl reagieren. Erst danach üben Sie auf der nächsten Schwierigkeitsstufe, bis Sie auch dort auf die erstrebte

Art und Weise denken, fühlen und handeln. So arbeiten Sie sich schrittweise auf der Übungsleiter so weit empor, wie Sie möchten. Wie auf dem Sprungturm gilt hierbei die Regel, dass es leichter ist, mit schwierigen Aufgaben umzugehen, wenn zuvor die leichteren zielgerecht und erfolgreich bearbeitet wurden. Dies ist auch deswegen so, weil Ihr Selbstvertrauen durch diese Übungserfolge entsprechend steigt. Wenn jemand erst einmal ohne besondere Angst vom Fünfmeterbrett zu springen gelernt hat, ist es bis zum Zehnmerturm nur noch halb so weit wie vorher.

Nachdem Sie Ihre persönliche Übungsleiter erstellt haben, können Sie nun für die angeführten Situationen SAE-Modelle anfertigen, um Ihre alten Denkmuster herauszuarbeiten, sich mit ihnen gedanklich auseinanderzusetzen und neue, zielführende Alternativen (B^{neu}) zu erstellen.

Im nächsten Schritt geht es darum, diese neu erarbeitete Erkenntnis auch glauben zu lernen, und das können Sie umso leichter, je ausführlicher, logischer und plausibler Sie sich selbst begründen, was an Ihren alten Denkweisen unangemessen, unsinnig oder krankmachend ist, weshalb Sie sie ändern sollten, wofür das gut wäre und warum Ihre neue Sichtweise sinnvoll und zielführend ist. Durch diese innere Überzeugungsarbeit werden Ihre alten Denkweisen immer unglaubwürdiger. Erst dann sind Sie normalerweise bereit und offen für neue, alternative Denkweisen, denn kaum jemand gibt ohne Grund, nur mal eben so alte, mehr oder weniger lieb gewonnene Überzeugungen auf. Erst wenn Sie hundertprozentig von Ihrer neuen Sichtweise überzeugt sind, werden Sie bereit sein, dafür Ihre alte Denkweise aufzugeben.



Bevor Sie Übungen Ihrer Übungsleiter ausführen, erstellen Sie zunächst dazu SAE-Modelle, erarbeiten dazu zielführende B^{neu} und lernen sie auswendig.

Das Drehbuch

Das eigene Handeln wird durch das Drehbuch bestimmt: Man kann sich allenfalls so verhalten, wie man es sich in der Fantasie vorzustellen vermag. Besitzt man keine Vorstellung von einer Handlung, kann man sie auch nicht durchführen. Bevor Sie Ihre neuen Ziele und Denkmuster mit den Übungen Ihrer Übungsleiter im Alltagsleben ausprobieren und Ihre B^{neu} dort »live« anwenden, sollten Sie dieses Vorhaben daher zunächst in der Vorstellung bis zum erfolgreichen Abschluss durchdenken und vorbereiten, damit Sie nicht plötzlich dastehen wie ein Schauspieler auf der Bühne ohne Drehbuch. Dazu planen und bereiten Sie die eigenen Übungen so gut vor, bis Sie eine klare Vorstellung von ihnen besitzen, bis Sie einen klaren Ablauf, ein inneres Drehbuch vor Augen haben. Sie überlegen sich beispielsweise, wie Sie jemanden ansprechen, welche Worte Sie wählen und worüber Sie reden mochten.

Dabei soll Ihnen Ihr B^{neu} während der gesamten Übung präsent sein, denn sonst hatten Sie ja lediglich eine »Augen-zu-und-durch«-Übung absolviert: Sie hatten die Aufgabe zwar »brav« erledigt, dabei aber leider nur Ihre alten, unangemessenen Gedanken und Gefühle wiederbelebt. Und solche Erfahrungen lassen Sie eher vor weiteren Übungen zurückschrecken.

Selbst wenn Sie dabei das angestrebte Verhalten zeigen, wäre die Übung so nicht erfolgreich, denn es geht ja hierbei einzig darum, die neuen Bewertungen anwenden und glauben zu lernen. Und die sind hier gar nicht erst zum Zuge gekommen. Das gezeigte Verhalten allein werden Sie kaum als Erfolg oder als neue Fähigkeit verbuchen, solange Sie dabei weiter mit Ihrem alten emotionalen Problem reagieren.

Im inneren Drehbuch sollten Sie natürlich Ihr angestrebtes Ziel erreichen, denn an Katastrophen oder Misserfolgsdrehbüchern besteht kein weiterer Bedarf.



Sobald Sie ein zielführendes inneres Drehbuch für eine Ihrer Übungen von der Übungsleiter erstellt haben, wiederholen Sie es so oft, bis »es sitzt«.

Vorstellungsübungen

Sobald Sie ein zielführendes inneres Drehbuch erstellt haben, sollten Sie dies mehrfach in der Vorstellung trainieren. Dabei können Sie folgendermaßen vorgehen:

- ▶ Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört sind und entspannen können, um sich dann gedanklich in die beschriebene Situation zu versetzen. Dann versuchen Sie, Ihr neues Drehbuch in Gedanken so anzuwenden, wie Sie es zuvor erstellt haben.
- ▶ Falls Sie während dieser Vorstellungsübung auf Ihre alten unangemessenen Gedanken oder das damit verbundene Gefühl stoßen, unterbrechen Sie sofort Ihre Gedanken per Gedankenstopp, indem Sie laut

»Halt! Stopp!« rufen, um daraufhin zunächst Ihr B^{neu} zu wiederholen. Erst danach nehmen Sie die Vorstellungsübung an der unterbrochenen Stelle mit der »laut gedachten« Begründung für Ihr B^{neu} wieder auf.

- ▶ Dieses Vorgehen wiederholen Sie immer dann, sobald Ihr altes unangemessenes Denkmuster oder das dadurch erzeugte Gefühl in der Vorstellungsübung auftaucht.
- ▶ Die Vorstellungsübung ist erst dann erfolgreich beendet, wenn Sie ohne die alten unangemessenen Denkmuster oder das damit verbundene Gefühl zu dem Ergebnis gelangen, das Sie in Ihrem inneren Drehbuch vorher festgelegt und beschrieben haben.



Sie trainieren das neue, angestrebte Denken und Verhalten so lange in der Vorstellung, bis Sie dort die Situation oder Aufgabe zu Ihrer Zufriedenheit meistern. Erst danach sollten Sie die Übung auch tatsächlich ausführen.

Bevor Sie Aufgaben Ihrer Übungsleiter »live« durchführen, haben Sie zuvor zu jeder Aufgabe ein SAE-Modell erstellt, unangemessene Denkmuster eindeutig widerlegt, neue, plausible, zielführende Alternativgedanken erarbeitet und anschließend jede Übung anhand Ihres inneren Drehbuchs mehrfach auf der Vorstellungsebene trainiert. Sie sind also schon recht gut vorbereitet, wenn Sie nun darangehen, Ihr inneres Drehbuch auch real im Alltag einzusetzen.

Der Kontrolleur

Es ist sehr hilfreich, wenn Sie für Ihre Übungen einen Kontrolleur gewinnen können, jemanden, der Ihr Handwerkszeug, das ABC- und SAE-Modell und Ihr B^{neu} kennt und mit Ihnen die Übungssituationen aufsucht. Das könnte beispielsweise ein Mitglied der Therapiegruppe, ein guter Freund oder der Partner sein. Dieser Kontrolleur begleitet Sie zu den Übungen, ohne von außen erkennbar dazuzugehören. Er beobachtet Sie unauffällig aus der Distanz und hat folgende Aufgaben:

- ▶ Er dient als Rettungsanker: Sie wissen, dass jemand da ist, an den Sie sich wenden können, wenn Sie sich einmal nicht von Ihren alten Bewertungen befreien können und in die damit verbundenen emotionalen Probleme geraten.
- ▶ Er hilft meist schon allein durch seine Anwesenheit, leichter den inneren Schweinehund zu überwinden, die nötige Selbstüberwindung aufzubringen und nicht zu kneifen.
- ▶ Da Sie sich in den Übungen schlecht selbst beobachten können, dient er als Spiegel: Er soll Ihnen rückmelden, wie er Ihr Übungsverhalten beurteilt, wie Sie auf ihn wirkten, welche Verhaltensweisen er als zielführend einschätzt und welche nicht.

Eigenlob

Erwarten Sie nicht, dass andere Sie für Ihre Fortschritte loben, denn die haben ja meist nichts davon, wenn Sie durch Ihre erfolgreiche Arbeit zum Beispiel an Selbstvertrauen, Durchsetzungsfähigkeit und Selbstsicherheit gewinnen, wenn Sie Ihre Ängste, Niedergeschlagenheit oder Minderwertigkeitsgedanken abbauen.

Sie werden sich daher schon selbst innerlich auf die Schulter klopfen müssen, wenn Sie etwas Zielführendes getan oder erreicht haben. Eigenlob stinkt überhaupt nicht! Im Gegenteil: Es ist eine notwendige Voraussetzung, um mit sich selbst zufrieden zu sein, um unabhängig von der Meinung anderer und selbstsicher zu werden. Vergessen Sie also bitte nicht, sich nach jeder erfolgreichen Übung selbst dafür zu loben, dass Sie sich dazu überwunden haben. Denn die Übungen sind bereits erfolgreich, wenn Sie sich überwinden, sie durchzuführen und das neue Denken trainieren. Und das ist ein Eigenlob wert!

Die neuen Erkenntnisse »live« üben

Um eine Ihrer Aufgaben der Übungsleiter »live« zu üben, gehen Sie folgendermaßen vor:

(1) Sorgfältige Vorbereitung der Übung. Wir stellten ja fest, dass das eigene Denken und Handeln durch bewusste oder unbewusste innere Drehbücher gesteuert wird. Um unnötigen Frustrationserlebnissen vorzubeugen und um nicht erneut Ihre alten, unangemessenen Denkweisen ungewollt zu wiederholen und damit zu verstärken, beachten Sie:

- ▶ Keine »Live«-Übung, ohne vorher ein zielführendes B^{neu} erstellt zu haben!
- ▶ Keine »Live«-Übung, ohne zielführendes Drehbuch!
- ▶ Keine »Live«-Übung, ohne vorherige, erfolgreiche Vorstellungsübung zu dieser Situation!

(2) Konkrete Übungsplanung und gezieltes Herangehen. Bestimmen und planen Sie, wann genau Sie welche Übung wo durchführen möchten. Stimmen Sie den Termin mit Ihrem Kontrolleur ab und weihen Sie ihn in den geplanten Übungsablauf, Ihr Drehbuch, Ihr B^{neu} und Ihr Übungsziel ein. Suchen Sie dann die Situation so auf, wie Sie es geplant haben.

(3) Das innere Drehbuch abspulen. Die Übung beginnen Sie genau so, wie es Ihr Drehbuch vorsieht. Folgen Sie während des Übens genau dieser selbst gesetzten Vorgabe!

(4) Notfalls Gedankenstopps einlegen. Sollten Sie dabei in Ihre alten, unangemessenen Denkweisen verfallen und in die alten emotionalen Turbulenzen geraten, führen Sie sofort einen Gedankenstopp durch und wiederholen dann Ihr B^{neu}, bis es wieder »sitzt«!

(5) Zeit zur Selbstreflexion nehmen. Nur mit der Ruhe! Nehmen Sie sich die Zeit für Ihre Übung, die Sie brauchen, um sie planmäßig zu Ende zu bringen. Legen Sie so viele Gedankenstopps ein und wiederholen Sie Ihr B^{neu} so oft wie nötig. Machen Sie sich auch während der Übung deutlich, was Sie weshalb wozu machen und kontrollieren Sie ständig, ob Sie noch so denken und handeln, wie es in Ihrem Drehbuch steht.

(6) Übung zu Ende bringen. Versuchen Sie, Ihre Übung bis zum Ende Ihres Drehbuchs durchzuführen. Vermeiden Sie spontane Veränderungen daran oder neue Zielsetzungen und alles, was Sie nicht zuvor gründlich durchdacht haben, um nicht unversehens in den alten Mustern und Gefühlsturbulenzen zu landen.

Sollten Sie Ihren Faden verlieren oder ein ungünstiges Drehbuch geschrieben haben, brechen Sie die Übung ab, erstellen zu Hause ein zielführendes, lernen Sie es auswendig und machen Sie dann einen neuen Anlauf.

(7) Nachbereitung und Bewertung der Übung. Ebenso wichtig wie die gezielte sorgfältige Vorbereitung von »Live«-Übungen durch das Erlernen sinnvoller Alternativgedanken, Drehbücher und Vorstellungsübungen ist deren anschließende ausführliche Bewertung:

- ▶ Haben Sie Ihr vorbereitetes inneres Drehbuch angewandt?
- ▶ Ist es Ihnen gelungen, Ihre B^{neu} anzuwenden und die alten emotionalen Turbulenzen zu vermeiden, oder müssen Sie sich diese Übung noch einmal vornehmen?
- ▶ Falls Ihnen die Übung gelungen ist: Haben Sie sich schon dafür gelobt?

Der Erfolg Ihrer Übung hängt nicht von der Reaktion der Umwelt ab, denn wie die reagiert, steht nicht in Ihrer Macht. Nur vermiedene Aufgaben oder »Augen-zu-und-durch«-Übungen sind Misserfolge im Sinne Ihres Ziels.



In den nächsten Wochen üben Sie bitte jeden zweiten Tag eine Aufgabe Ihrer Übungsleiter »live« im Alltag. Wiederholen Sie vor jeder Übung das dazugehörige Drehbuch und B^{neu}!